



# TuS Harsefeld Rallye

-für Kinder und Erwachsene-



## Herzlich willkommen auf dem „Waldlehrpfad mit Sportstationen“!

Es erwarten Sie auf diesem etwa 2 Kilometer langen Rundweg insgesamt 12 Stationen. Dabei wechseln sich Infotafeln zum Thema Wald (WP) mit modernen Sportgeräten (S) für Jung und Alt ab. Der Rundweg kann an einigen Stellen abgekürzt werden (siehe Infokarte) und besteht aus gut begehbarem Untergrund. Somit ist er ideal für Familien mit Kindern, Schülerinnen und Schülern und für Erwachsene jeden Alters geeignet.

Ziel des Harsefelder „Waldlehrpfads mit Sportgeräten“ ist, ein generationenübergreifendes Miteinander draußen in der Natur zu ermöglichen.

*Mitwirkende am Konzept:*

Flecken Harsefeld, Niedersächsische Landesforsten - Forstamt Harsefeld, Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld, Bund der Deutschen Pfadfinderinnen und Pfadfinder (Stamm Horse), TuS Harsefeld, Jugendbegegnungsstätte Harsefeld (Jubs), politische Fraktionen im Flecken Harsefeld.

● Bank / Tisch (optional)	● Station
1 Infotafel	7 Schräger Balken
2 Wellenleiter mit Reckstange	8 Tiersuche / Hochsitz
3 Walderneuerung (Tafel)	9 Holznutzung (Tafel)
4 Spinnennetz mit Kletterstange	10 Barren
5 Totholz (Tafel)	11 Tierweitsprung
6 Flankensprung	12 Drehwürfel



Liebe Eltern und Kinder,

Ihr wollt an der TuS Harsefeld Rallye teilnehmen? Ganz einfach: Ihr sucht den Startplatz auf dem Parkplatz am Waldstadion und folgt dem Waldlehrpfad. Wenn ihr eine der von uns fotografierten Stationen gefunden habt, wird dort eine Bewegungsaufgabe durchgeführt.

Wer mag, kann seine Reise gerne fotografisch oder auf Video festhalten und an uns senden ([j-team@tus-harsefeld.de](mailto:j-team@tus-harsefeld.de)).

Damit erklärt ihr Euch bereit, dass diese in den sozialen Medien veröffentlicht werden.

# Wir bewegen Harsefeld!



# TuS Harsefeld Rallye

-für Kinder und Erwachsene-



Ihr startet beim Hangeln. An dieser Station ist der Name Programm. Kinder hangeln die Strecke einmal, während Erwachsene auch wieder zurück müssen. Wer sich herausfordern möchte kann es auch mal rückwärts probieren.



Weiter geht's mit dem Spinnennetz. Hier müsst ihr das Spinnennetz erklimmen und über die Feuerwehrstange entkommen. Erwachsene müssen sich an der Stange hochziehen.

# Wir bewegen Harsefeld!



# TuS Harsefeld Rallye

-für Kinder und Erwachsene-



Als nächstes kommen die Hürden. Hier schafft doch jedes Kind 10 Hockwenden. Erwachsene schaffen sogar 20. Wer keine Hockwenden machen möchte läuft Slalom: Kinder 3 Runden und Erwachsene 6.



Beim Schrägbalken habt ihr die Wahl zwischen Liegestützen und Balancieren. Liegestütze macht ihr so viele wie ihr könnt. Kinder balancieren den Balken vorwärts entlang, doch Erwachsene müssen dies schon seitwärts oder gar rückwärts schaffen.

## Wir bewegen Harsefeld!



## TuS Harsefeld Rallye

-für Kinder und Erwachsene-



Die vorletzte Station, der Barren, hat es in sich. Kinder versuchen diesen mit einer Körperbrücke seitwärts zu überwinden. Erwachsene müssen ihn sogar im Stütz hinter sich bringen.



Die letzte Station ist der Weitsprung. Hier sollen Kinder aus dem Stand so weit wie die Maus springen und mit Anlauf so weit wie der Mader. Erwachsene müssen den Mader aus dem Stand übertreffen und mit Anlauf mindestens den Hasen schlagen.

# Wir bewegen Harsefeld!



**TuS Harsefeld Rallye**  
-für Kinder und Erwachsene-



## Geschafft!

Wir hoffen ihr hattet Spaß an dieser kleinen Rallye.  
Wer mag kann diese Runde natürlich wiederholen,  
beim nächsten Mal müsst ihr aber mindestens einen  
Liegestütz mehr machen.

Wir freuen uns auf eure Fotos und Videos!

*Wir bewegen Harsefeld!*